

令和7年7月

シルバー会員の皆様へ

公益社団法人 松山市シルバー人材センター

熱中症対策のお知らせ

当センターでは、夏季を中心に熱中症が多数発生し、ここ数年は重症・死亡例も発生している状況を踏まえ、センター会員の皆様に、労働中の対策に加え、日常生活から対策を行っていただくよう注意喚起いたします。

いつでもどこでも誰でも、条件次第でかかりやすいのが熱中症です。特に、労働をしているときなどは発症しやすく、命の危険にさらされることもあります。

そこで、熱中症の恐れのある労働者を早期に見つけ、迅速かつ適切に対処することにより、重篤化を防止する「職場における熱中症の応急措置」リーフレットを送付しますので対策をとっていただき、暑い季節を乗り切りましょう。

また、「高齢者のための熱中症対策」リーフレット(厚生労働省等)も同封いたしますので、日常生活での予防にお役立てください。

現場用

職場における熱中症の応急処置

① 熱中症のおそれのある者を発見

【他覚症状】

ふらつき、失神、大量の汗
痙攣、返事がおかしい

【自覚症状】

めまい、筋肉痛、吐き気
こむら返り、頭痛、倦怠感

全員、直ちに作業を中断

② 自力で水が飲めない、意識がない場合は ためらわず救急車を呼ぶ 119

【一人にしない】

救急電話での指示に従い
応急措置を始める

【水分補給】

呼びかけに反応が悪い時は
無理に飲ませない

応急処置を優先、人手があればシルバー人材センターへ連絡

③ 涼しい場所へ避難、身体冷却

【涼しい場所へ】

エアコンが効いている車内・室内
風通しの良い日陰
おう吐の時、顔は横向き

【体を冷やす】

衣服をゆるめる、首周りや
脇の下、太もも付け根を冷やす

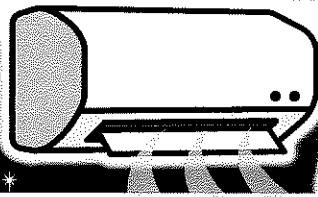
④ サイレンが聞こえてきたら、救急車に「ここ」だと分かるように合図

⑤ 救急隊の指示に従う 氏名、年齢、電話番号等伝える

⑥ シルバー人材センターに連絡 089-933-7373

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

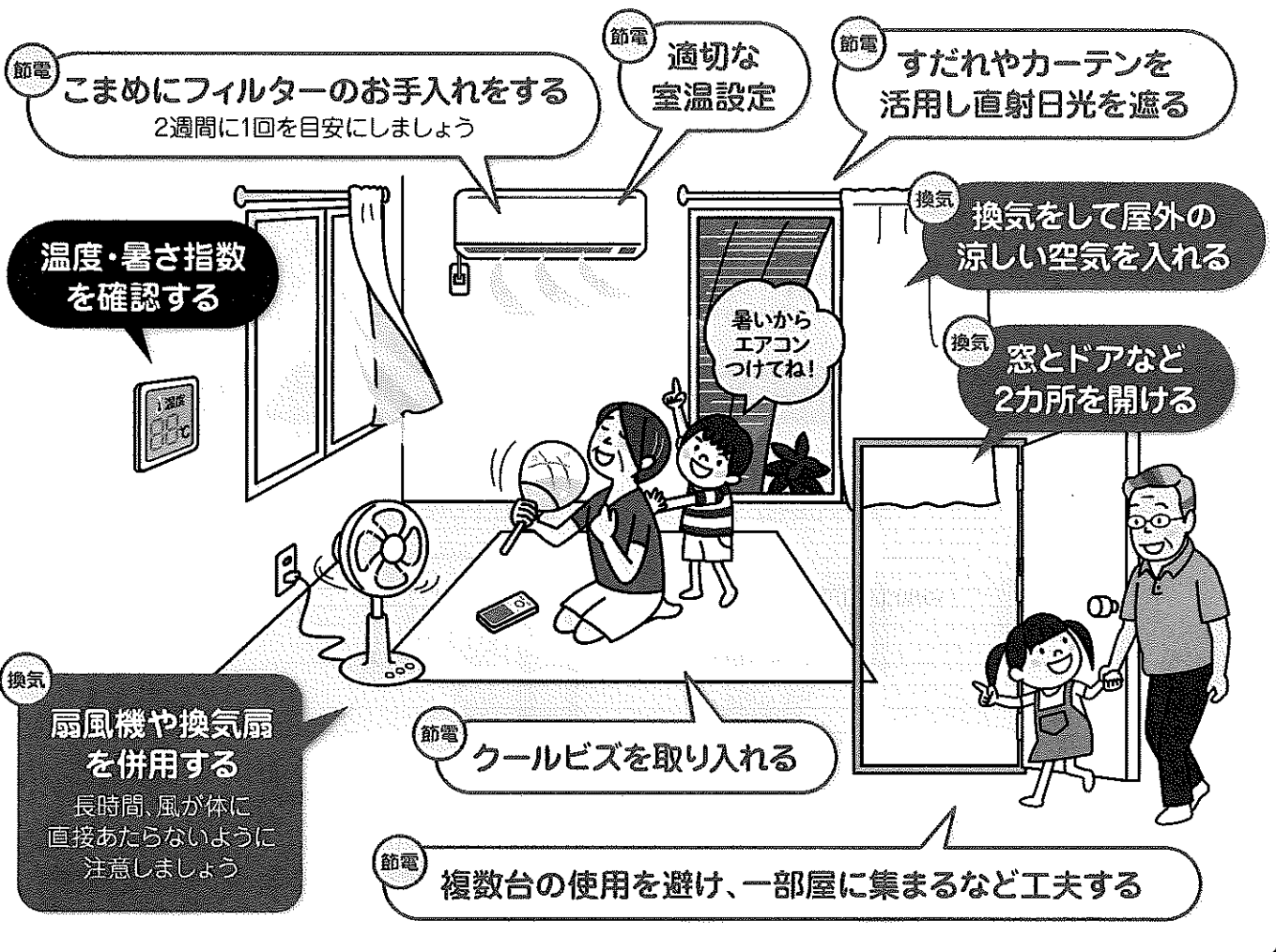


部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

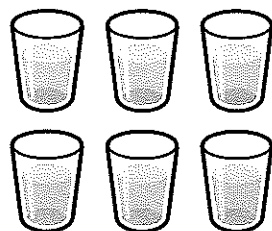
また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。



さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり
1.2L(1.2リットル)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

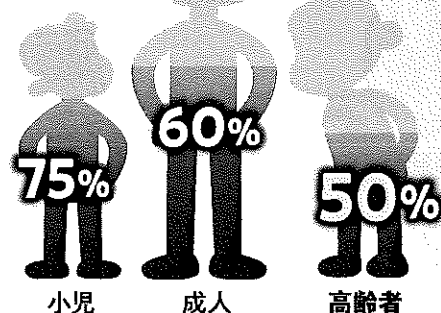
約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」
より作成

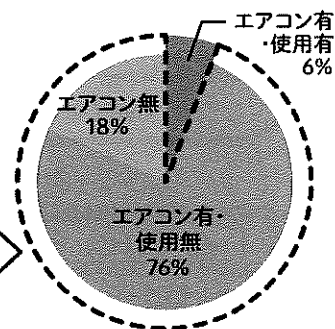
その他
■水分量



エアコン設置有無・
使用状況別

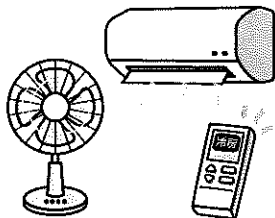
出典：東京都監察医務院

■エアコン有 + 使用有
■エアコン有 + 使用無
■エアコン無

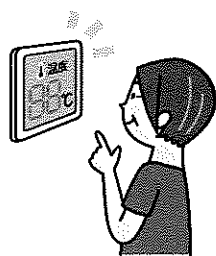


☐ 予防法ができているかをチェックしましょう

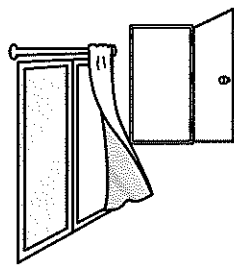
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



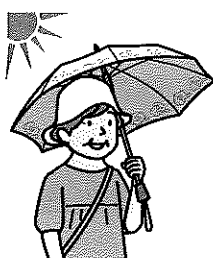
☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



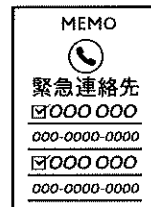
☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら